

◆ 保健師さんの健康チェック ◆

4月

タバコの美容への影響

屋島総合病院 保健師

川村 佳梨江さん

「タバコの体への害」は広く知られていますが、タバコは美容へも害を及ぼします。

喫煙する方は、非喫煙者に比べて、老けやすくなるといわれています。このことは有名であり「スモーカーズフェイス」という言葉までできています。

● スモーカーズフェイスの特徴

- ・ 目尻や口の周りに目立つ深く長いシワ
 - ・ くすんだ肌などの肌トラブル
 - ・ 乾燥した唇
 - ・ 白髪
 - ・ 歯や歯茎の変色
 - ・ □臭など
- しかも顔の老化は中年から始まるのが一般的ですが、スモーカーズフェイスはタバコを吸い続けている若い人にもあらわれます。実際の年齢は若いのに老けてみられるというわけです。

● なぜタバコを吸うと老け顔になるのでしょうか。

- ・ 女性ホルモンの働きを妨げる→活性酸素が大量発生
活性酸素は、細胞を攻撃し老化を促進させます。
活性酸素を追い出すために、ビタミンとタンパク質が消費され、肌のケアに不足します。
 - ・ ニコチンの影響で血管が収縮→肌の酸素不足
 - ・ ビタミンCが不足すると、シミの原因となるメラニン色素が作られ、肌の張りに必要なコラーゲンを作る妨げになります。
- こうした中でも健康で若々しい笑顔でいるためにも、ぜひ禁煙を考えてみましょう。